



# ほけんだより 7月号

令和6年7月1日  
西国分寺保育園  
園長 加藤 幸絵  
看護師 久保田 佐原 山本

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで身体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### 予防のポイント

**炎天下であそばない**  
日ざしが強いの、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

**ベビーカーは短時間で**  
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

**外と家との温度差に注意**  
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

**子どもを一人にしない**  
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

**つばの広い帽子をかぶる**  
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

**こまめな水分補給**  
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

## 気になる虫刺され

乳児が蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出る場合があります。時間が経つにつれ、赤く腫れたり、水ぼうができたりし、腫れる場合大人よりも大きくなる場合があります。これは、虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、薬を塗ってもよくなる時は病院で診てもらいましょう。

虫よけ対策として、登園前に虫よけを塗ってくることは問題ありませんが、虫よけリング・パッチ・シールは、落ちて子ども達の口に入る危険が高いため、**使用しての登園はできません。**ご協力をお願いします。



## 水遊びが始まりました！

毎朝の体調チェックをお願いします。

- 熱はないですか
- 食欲はありますか
- 前日、良く眠れましたか
- 目やにや充血はありませんか
- せき・鼻水は出ていませんか
- 皮膚に異常はありませんか
- ホクナリンテープ(気管支拡張剤)は貼っていませんか



ご心配なこと、気になることがありましたらクラス担任または看護師までお声掛けください。

### 7月の保健行事予定

- 9日(火) 0歳児身体測定
- 10日(水) 1歳児身体測定
- 11日(木) 2歳児身体測定
- 12日(金) 幼児身体測定
- 0歳児健診



### 6月の感染症報告

- 急性結膜炎 1名
- アタマジラミ 3名
- 突発性発疹 2名
- 溶連菌感染症 1名

下痢・嘔吐・目の充血をしている子もいました。